



THINQ PEDOMETER

PODÓMETRO THINQ

PODOMETRE THINQ

PEDOMETRO THINQ

THINQ PEDOMETER

READ ALL INSTRUCTIONS THROUGH BEFORE USING YOUR PEDOMETER. KEEP THESE IN A SAFE PLACE FOR FUTURE REFERENCE.

To operate your new pedometer:

1. Remove the plastic film from the LCD display.
2. Pull out the battery insulator tab from the battery compartment located on the left hand side of your pedometer.

PEDOMETER MAIN FEATURES:

Step Counting Mode (0 ~ 699999 steps)

Calories Mode (0 ~ 6999.99 calories burned)

Distance Mode (0 ~ 699.999 miles or km measured)

Time Mode (12/24 hour format)

Stopwatch Mode (to 59 min. 59sec. 99/100th seconds)

Other Features:

Time shown in either 12 or 24 hour format

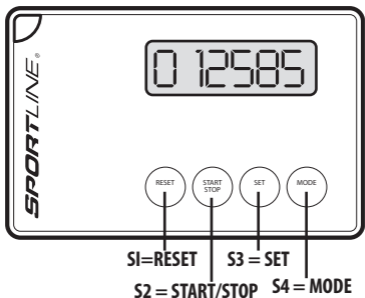
Distance traveled with individual stride set function

Calories burned with individual weight set function

Stopwatch to 1/100 accuracy

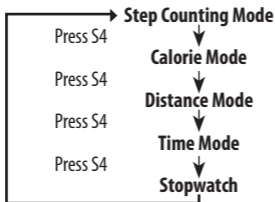
Operates in either Imperial System or Metric System

(Distance, Stride Input and Weight Input)



OPERATING THE PEDOMETER

Pressing the Mode button (S4) will take you through the primary operational modes.



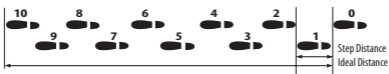
To Set Up Your Pedometer:

1. Decide first whether you want your pedometer's Distance Mode to operate in Miles or Kilometers.
2. Determine if the Distance Mode is currently set to Miles (MIL) or Kilometers (KM) by hitting the Mode Button. If

already set to your desired measurement system, please skip to "Input Your Stride Length".

3. If you need to change from MIL to KM or vice versa, hit the Mode Button until you reach the Distance Mode (MIL or KM) will appear on the display. Press and hold the Reset Button (S1) until the display changes over to the system you want to work with. Please note that performing this step will reset all your readings to zero and return your stride and weight setting to the factory settings.

Input Your Stride Length (Range 10"/30cm ~ 80" 200 cm. Default settings are 30"/70cm).



- 1) Walk 10 steps.
- 2) Measure the distance that you've walked either from heel-to-heel or toe-to-toe.
- 3) Divide by the distance covered to arrive at your Stride Length.
- 4) Example: measured distance 360 inches, number of steps taken was 10 = 36 inches stride length.

Important: Please remember that the length of your stride while walking is different than the length of your stride while running. If you plan to use this pedometer for both types of exercise, you will have to reprogram your stride length when you go from one to the other.

- 5) Press Mode Button (S4) to reach the Distance Mode showing MIL or KM

- 6) In Distance Mode, press the Set Button (S3). The display will show previous stride input in inches or cm and start to flash. You will now have five seconds to start changing your stride length. If you do not adjust your stride length during these 15 seconds, you will have to start step 3 over again.
- 7) To change your stride length while the display is flashing, press the Reset Button (S1). Each press of the Reset Button will increase the input by either 1 inch or 1 cm depending on which mode you are in. If you hold the Reset Button, the numbers will increase continuously. Release when the display shows the Stride Length for you.
- 8) Once you have entered your stride length properly, wait 15 seconds - the display will flash and reset the memory - and the display will return to Distance Mode.

NOTE: Pedometer starts at 30"/70 cm. If your stride is less than this, keep pressing until the pedometer goes past the maximum (80" or 200 cm). Keep pressing until you reach your desired stride length.

To Input Your Weight (Range 50 Lb./20 KG ~ 300 Lb./150 KG. Default settings are 120 Lb./60 KG.)

In order to measure the calories you burn accurately, you must enter your weight into the pedometer memory. To do so:

1. Press the Mode Button (S4) until KCAL appears on the display.
2. Press the Set Button (S3) and you'll see the "Lb" or KG" flash on the screen.

3. Press Reset (S1) to increase the Lbs or Kgs in increments of 1 or hold 2 seconds to rapidly increase the number continuously until you reach the weight you need to input into your pedometer.
4. Press Set (S3) to finish setting your weight.

TO SET THE TIME

(CLOCK WORKS ON BOTH 12 AND 24 HOUR TIME FORMAT):

1. Press the Mode Button (S4) until the clock display appears on the screen.
2. Press the Reset Button (S4) to toggle between 12 and 24 hours format displays.
3. Press and hold the Set Button (S3) to enter the clock setting screen. The "Hour" digit will flash.
4. Press the Reset Button (S1) until you reach the hour you need to set the clock to.
5. Press the Set Button to finish setting the hour. The "Minutes" digits will flash.
6. Press the Reset Button (S1) until you reach the appropriate minutes digit to set the time to.
7. Then press Set (S3) again to confirm and finish setting the time.

STEP COUNTING MODE

1. Toggle the Mode Button (S4) to enter Step Mode
2. Put the pedometer into your pocket.
3. Start Walking
4. The display will not increment for the FIRST FIVE steps counted. This feature is to prevent false counting.
5. The pedometer will determine what steps you have actually taken and then will add back the first five steps on the display.

6. Press and hold the Reset Button (S1) to reset the step count back to zero.

CALORIES MODE

1. Toggle the Mode Button (S4) until the KCAL icon appears on the display.
2. Press and hold the Reset Button (S1) to reset calorie consumption data back to zero.
3. Calorie consumption can display up to 699.999 kcal with 0.01 resolution.

DISTANCE MODE

1. Toggle the Mode Button (S4) until MIL or KM appears on the display to indicate you are in Distance Mode.
2. Press and hold the Reset Button (S1) to reset the distance walked back to zero.
3. Distance can display up to 699.999 miles or kilometers walked with 0.001 resolution.

STOPWATCH MODE

1. Toggle the Mode Button (S4) to enter Stopwatch Mode (00'00"00 will appear on the display).
2. Press the Reset Button (S1) to reset the Stopwatch back to zero.
3. Press the Start/Stop Button (S2) again to pause/stop and press the Start/Stop Button again to resume.

Notes:

In Stopwatch Mode, the Stopwatch must be stopped if you want to Reset the timer to zero.

Your pedometer will continue to count steps, measure distance and calculate calories burned while you are using the Stopwatch feature if you are actually walking.

BATTERY REPLACEMENT

1. Slide out battery compartment on left hand side of the pedometer.
2. Replace with one AG10 or equivalent button cell battery making sure to insert it with the correct polarity (+ side down when the front of the pedometer is facing you).
3. Close battery door.

NOTE: Removing the battery resets everything back to the factory default settings. You will need to reenter your stride, your weight and the time when you change the battery.

HOW TO WEAR YOUR PEDOMETER

The pedometer should be placed in your pocket either horizontally or vertically. It should never be placed at an angle as this will lead to inaccurate readings of your data.

INCORRECT
TO ENSURE ACCURACY,
DO NOT TILT IN YOUR
POCKET



CORRECT



CORRECT



CORRECT

Care of the Pedometer

1. Avoid exposing the pedometer to extreme temperatures
2. To clean the pedometer, use a dry soft cloth or a moistened cloth in a solution of water and mild neutral detergent. Never use volatile agents such as benzene, thinners, spray cleaners, etc.
3. Store your pedometer in a dry place when not in use.

NOTE

- Non-rechargeable batteries are not to be recharged
- Rechargeable batteries must be removed before recharging
- Rechargeable batteries only to be recharged under adult supervision
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (nickel-cadmium) batteries
- Do not mix old and new batteries
- Exhausted batteries to be removed
- Do not dispose of battery in fire; battery may explode or leak
- Do not dispose of product in fire; battery may explode or leak

PODÓMETRO THINQ

LEA ATENTAMENTE TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL PODÓMETRO. GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA POSIBLES CONSULTAS FUTURAS.

Modo de funcionamiento de su nuevo podómetro:

1. Retire la película plástica que cubre la pantalla LCD
2. Retire la pestaña protectora en el alojamiento de las pilas situado en la parte izquierda del podómetro.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL PODÓMETRO:

Modo Contador de pasos (0 ~ 699999 pasos)

Modo Calorías (0 ~ 6999,99 calorías quemadas)

Modo Distancia (0 ~ 699,999 millas o kilómetros recorridos)

Modo Hora (formato 12/ 24 horas)

Modo Cronómetro (hasta 59 min 59 seg 99/100 de segundo)

Otras características:

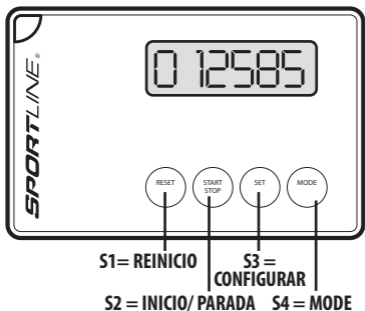
La hora se muestra en formato de 12 ó 24 horas.

Distancia recorrida con función de configuración de paso personal

Calorías quemadas con función de configuración de peso personal

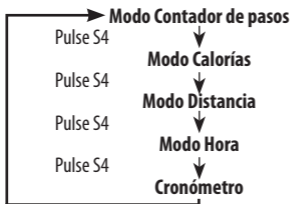
Cronómetro con una precisión de 1/100

Funciona según el sistema imperial o el sistema métrico decimal (Distancia, Configuración de paso y de peso)



FUNCIONAMIENTO DEL PODÓMETRO

Presionando el botón Modo (S4) podrá acceder a los principales modos de funcionamiento.



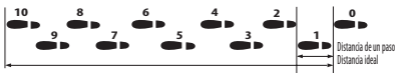
Para configurar el podómetro:

1. En primer lugar, debe decidir si desea que el modo Distancia del podómetro utilice Millas o Kilómetros.
2. Compruebe si el modo Distancia ya está configurado en Millas (MIL) o Kilómetros (KM) pulsando el botón

Modo. Si ya está configurado en la unidad de longitud deseada, vaya a "Introducir longitud de paso".

3. Si desea cambiar de MIL a KM o viceversa, pulse el botón Modo hasta que aparezca el modo Distancia (MIL o KM) en la pantalla. Pulse y mantenga pulsado el botón Reinicio (S1) hasta que la pantalla cambie al sistema deseado. Tenga en cuenta que esta operación pondrá todas las mediciones a cero y devolverá los valores de paso y de peso a los valores de fábrica.

Introduzca su longitud de paso (Rango 10"/30 cm ~ 80"/200 cm. El valor por defecto es 30"/70cm).



- 1) Camine 10 pasos.
- 2) Mida la distancia que ha recorrido de talón a talón o de dedo a dedo.
- 3) Divida por la distancia recorrida para obtener la Longitud de paso.
- 4) Ejemplo: distancia medida 360 pulgadas (914 cm), número de pasos dados 10 = una longitud de paso de 36 pulgadas (91,4 cm).

Importante: Recuerde que la longitud de su paso no es la misma cuando camina que cuando corre. Si ha pensado utilizar este podómetro para ambos tipos de ejercicio, tendrá que reprogramar su longitud de paso al pasar de uno a otro.

- 5) Pulse el botón Modo (S4) para llegar al modo Distancia que indica MIL o KM

- 6) En el modo Distancia, pulse el botón Configurar (S3). La pantalla mostrará la longitud de paso anterior en pulgadas o cm y empezará a parpadear. Ahora dispondrá de cinco segundos para proceder a cambiar la longitud de su paso. Si no ajusta su longitud de paso durante esos 15 segundos, tendrá que repetir el paso 3 de nuevo
- 7) Para cambiar su longitud de paso mientras que la pantalla parpadea, pulse el botón Reinicio (S1). Con cada pulsación del botón Reinicio se incrementa el valor en 1 pulgada o en 1 cm, en función del modo en que se encuentre. Si mantiene pulsado el botón Reinicio, los números se incrementarán sin interrupción. Suelte el botón cuando en la pantalla aparezca su Longitud de paso.
- 8) Una vez que ha introducido correctamente su longitud de paso, espere 15 segundos. La pantalla parpadeará, reiniciará la memoria y la pantalla regresará al modo Distancia.

NOTA: El podómetro se inicia en 30"/70 cm. Si su paso es inferior a este valor, mantenga pulsado el botón del podómetro hasta superar los valores máximos (80 pulgadas/ 200 cm). Mantenga pulsado el botón hasta alcanzar la longitud de paso deseada.

Para introducir su peso (Rango 50 Lb/ 20 Kg ~ 300 Lb/ 150 Kg. Los valores por defecto son 120 Lb/ 60 Kg.)

A fin de poder medir con precisión las calorías que quema, deberá introducir su peso en la memoria del podómetro. Para ello:

1. Pulse el botón Modo (S4) hasta que KCAL aparezca en la pantalla.
2. Pulse el botón Configurar (S3) y "Lb" o "KG" parpadearán en la pantalla.
3. Pulse Reinicio (S1) para incrementar los valores en 1 Lb o 1 Kg o mantenga pulsado durante 2 segundos para incrementar el número rápidamente y sin interrupción hasta que llegue al peso que desea introducir en el podómetro.
4. Pulsa el botón "set" (S3) una vez introducido el peso.

PARA PONER EL RELOJ EN HORA

(EL RELOJ FUNCIONA EN LOS DOS FORMATOS DE 12 Y 24 HORAS):

1. Pulse el botón Modo (S4) hasta que la hora aparezca en la pantalla.
2. Pulse el botón Reinicio (S4) para cambiar entre los formatos de 12 y 24 horas.
3. Pulse y mantenga pulsado el botón Configurar (S3) para acceder a la pantalla de configuración de la hora. El valor "Hora" parpadeará.
4. Pulse el botón Reinicio (S1) hasta que se muestre la hora correcta.
5. Pulse el botón Configurar para terminar el ajuste de la hora. El valor "Minutos" parpadeará.
6. Pulse el botón Reinicio (S1) hasta que se muestren los minutos correctos.
7. Pulse el botón Configurar (S3) de nuevo para confirmar y finalizar el ajuste de la hora.

MODO CONTADOR DE PASOS

1. Pulse el botón Modo (S4) para entrar en el modo Pasos

2. Introduzca el podómetro en su bolsillo.
3. Empiece a caminar
4. La pantalla no registrará los CINCO PRIMEROS pasos contabilizados. Esta característica evita recuentos erróneos.
5. El podómetro calculará cuántos pasos ha dado en realidad y, seguidamente, volverá a sumar los primeros cinco pasos en la pantalla.
6. Pulse y mantenga pulsado el botón Reinicio (S1) para volver a poner el contador de pasos a cero.

MODO CALORÍAS

1. Pulse el botón Modo (S4) hasta que el icono KCAL aparezca en la pantalla.
2. Pulse y mantenga pulsado el botón Reinicio (S1) para volver a poner el consumo calórico a cero.
3. El consumo calórico puede reflejar hasta 699'999 Kcal con una resolución de 0'01.

MODO DISTANCIA

1. Pulse el botón Modo (S4) hasta que MIL o KM aparezca en la pantalla para indicar que se encuentra en el modo Distancia.
2. Pulse y mantenga pulsado el botón Reinicio (S1) para volver a poner la distancia recorrida a cero.
3. La distancia puede reflejar hasta 699'999 millas o kilómetros recorridos con una resolución de 0.001.

MODO CRONÓMETRO

1. Pulse el botón Modo (S4) para acceder al modo Cronómetro (00'00"00 aparecerá en la pantalla).
2. Pulse el botón Reinicio (S1) para volver a poner el Cronómetro a cero.

3. Pulse el botón Inicio/ Parada (S2) de nuevo para hacer una pausa/ detener y pulse el botón Inicio/ parada de nuevo para reiniciar.

Notas:

En el modo Cronómetro, este último deberá detenerse si desea poner el contador a cero.

Su podómetro continuará contando los pasos, midiendo la distancia y calculando las calorías quemadas mientras esté utilizando el Cronómetro al tiempo que camina.

CAMBIO DE PILAS

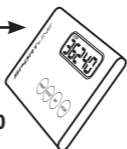
1. Abra el alojamiento de las pilas que se encuentra situado en el lado izquierdo del podómetro.
2. Cambie la pila gastada por una pila de botón tipo AG10 o equivalente asegurándose de respetar la polaridad correcta (lado + hacia abajo con el podómetro orientado hacia el frente).
3. Vuelva a colocar la tapa.

NOTA: Un cambio de pila devuelve todos los valores a los valores de fábrica. Al cambiar la pila, tendrá que volver a introducir su longitud de paso, su peso y la hora.

CÓMO LLEVAR SU PODÓMETRO

El podómetro deberá llevarse en el bolsillo en posición tanto horizontal como vertical. No deberá colocarse en ángulo pues esto podría llevar a lecturas imprecisas.

MAL →
**PARA GARANTIZAR
SU PRECISIÓN, NO
DEBE INCLINARSE
DENTRO DEL BOLSILLO**



BIEN



BIEN



BIEN

Mantenimiento del podómetro

1. Evite exponer el podómetro a temperaturas extremas
2. Para limpiar el podómetro, utilice un paño suave y seco o un paño humedecido con agua y un detergente suave no abrasivo. No utilice nunca agentes volátiles como benceno, disolventes, limpiadores en aerosol, etc.
3. Cuando no lo vaya a utilizar, guarde su podómetro en un lugar seco.

NOTA

- Las pilas no recargables no deben recargarse
- Las pilas recargables deben retirarse antes de la recarga
- Las pilas recargables sólo deben recargarse bajo la supervisión de un adulto
- No mezcle pilas alcalinas, convencionales (carbono-zinc) y recargables (níquel-cadmio)

- No mezcle pilas usadas y nuevas
- Las pilas agotadas deben retirarse
- No arroje las pilas al fuego; pueden explotar o sufrir fugas
- No arroje el producto al fuego; las pilas pueden explotar o sufrir fugas

PODOMETRE THINQ

LIRE LE MANUEL DANS SON INTEGRALITE AVANT D'UTILISER LE PODOMETRE. LE CONSERVER DANS UN ENDROIT SUR EN VUE DE TOUTE CONSULTATION ULTERIEURE.

Utilisation du podomètre :

1. Retirer la pellicule en plastique recouvrant l'écran LCD.
2. Tirer sur la languette isolante du compartiment à pile situé sur le côté gauche du podomètre.

CARACTERISTIQUES PRINCIPALES DU PODOMETRE :

Mode de comptage de pas (0 ~ 699 999 pas)

Mode de calcul des calories (0 ~ 6 999,99 calories brûlées)

Mode distance (0 ~ 699,999 miles ou km parcourus)

Mode d'heure (format 12h/24 h)

Mode chronomètre (jusqu'à 59 min. 59 sec.)

99/100ème sec.)

Autres caractéristiques :

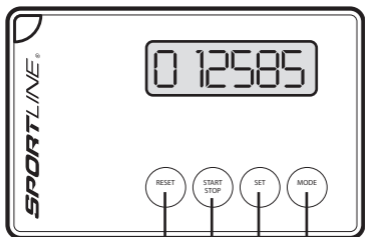
Heure affichée au format 12 h ou 24 h

Distance parcourue selon le réglage du nombre de foulées calculées

Calories brûlées selon le poids défini

Chronomètre au 1/100ème de sec.

Fonctionne selon le système d'unités de mesure anglo-saxonnes ou métriques (distance, nombre de foulées, poids)



S1 = RESET (réinitialisation)

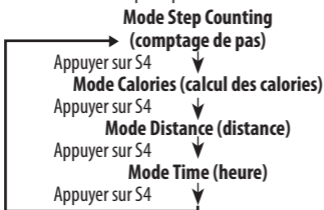
S3 = SET
(réglage)

S2 = START/STOP (marche/arrêt)

S4 = MODE
(mode)

FONCTIONNEMENT DU PODOMETRE

Appuyer sur le bouton Mode (S4) pour accéder aux modes de fonctionnement principaux.

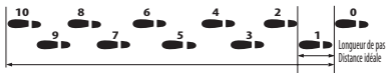


Pour paramétrer le podomètre :

1. Sélectionner d'abord l'unité de mesure pour le mode de distance (miles ou km).
2. Régler l'unité en miles (MIL) ou en kilomètres (KM) en appuyant sur le bouton Mode. Si l'unité de mesure a déjà été définie, appuyer sur Skip (passer) pour passer à

Input Your Stride Length (saisir la longueur de foulée).3. Pour changer de MIL à KM ou vice versa, appuyer sur le bouton Mode jusqu'à ce que Distance Mode (MIL or KM) apparaisse à l'écran. Appuyer sur le bouton Reset (S1) et le maintenir enfoncé jusqu'à ce que l'affichage passe au mode souhaité. Noter qu'après cette étape, tous les relevés précédents reviendront à zéro et les réglages de la longueur de foulée et du poids reviendront aux valeurs d'usine.

Saisir la longueur de foulée (plage 10 po./30 cm ~ 80" po./200 cm. La plage par défaut est 30 po./70 cm).



- 1) Faire dix pas.
- 2) Mesurer la distance parcourue talon à talon ou orteil à orteil.
- 3) Diviser ce chiffre par la distance parcourue pour obtenir la longueur de foulée.
- 4) Exemple : distance mesurée 360 pouces, nombre de pas : 10 => longueur de foulée : 36 pouces.

Important : ne pas oublier que la longueur de foulée marchée est différente de la longueur de foulée courue. Pour pouvoir utiliser le podomètre lors de ces deux types d'activité, celui-ci devra être reparamétré entre les deux.

- 5) Appuyer sur le bouton Mode (S4) pour accéder au mode distance en MIL ou en KM
- 6) Au mode distance, appuyer sur le bouton Set (S3). L'affichage indiquera la longueur de foulée saisie

précédemment en pouces ou en cm et clignotera. Changer la valeur dans les cinq secondes. Si la longueur de foulée n'est pas modifiée dans les 15 secondes, répéter l'étape 3.

- 7) Pour modifier la valeur pendant qu'elle clignote, appuyer sur le bouton Reset (S1). A chaque pression du bouton Reset, la valeur augmentera d'un pouce ou d'un centimètre selon l'unité de mesure sélectionnée. Si le bouton Reset est maintenu enfoncé, la valeur augmentera en continu. Relâcher le bouton lorsque l'affichage indique la longueur de foulée souhaitée.
- 8) Une fois la longueur de foulée correctement définie, attendre 15 secondes. L'affichage clignotera et réinitialisera la mémoire. L'écran reviendra au mode distance.

REMARQUE : le podomètre commence à 30 po./70 cm. Si la foulée calculée est plus petite, continuer à appuyer sur le bouton jusqu'à ce que le podomètre dépasse la limite maximum (80 po. ou 200 cm). Continuer à appuyer sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche la valeur souhaitée.

Pour saisir le poids (plage 50 lb./20 kg ~ 300 lb./150 kg. La plage par défaut est 120 lb./60 kg.)

Pour calculer rapidement le nombre de calories brûlées, saisir le poids dans la mémoire du podomètre. Procédure :

1. Appuyer sur le bouton Mode (S4) jusqu'à ce que KCAL s'affiche à l'écran.
2. Appuyer sur le bouton Set (S3). L'unité Lb ou KG clignotera.
3. Appuyer sur bouton Reset (S1) pour augmenter la

valeur en livres ou en kilogrammes par incréments de 1 ou tenir le bouton enfoncé pendant deux secondes pour augmenter rapidement le nombre jusqu'à la valeur de poids à saisir.

4. Appuyez sur SET (S3) pour terminer d'introduire votre poids.

POUR REGLER L'HEURE

(L'HORLOGE AFFICHE L'HEURE AU FORMAT 12 H OU 24 H) :

1. Appuyer sur le bouton Mode (S4) jusqu'à ce que l'horloge s'affiche à l'écran.
2. Appuyer sur le bouton Reset (S4) pour passer du format 12 h au format 24 h et vice versa.
3. Appuyer sur le bouton Set (S3) et le maintenir enfoncé pour accéder à l'écran de réglage de l'heure. L'heure clignotera.
4. Appuyer sur le bouton Reset (S1) jusqu'à ce que l'écran affiche la valeur de l'heure souhaitée.
5. Appuyer sur le bouton Set pour confirmer le réglage. Les minutes clignoteront.
6. Appuyer sur le bouton Reset (S1) jusqu'à ce que l'écran affiche la valeur des minutes souhaitée.
7. Appuyer de nouveau sur Set (S3) pour confirmer le réglage et finir de régler l'horloge.

MODE DE COMPTAGE DE PAS

1. Appuyer sur le bouton Mode (S4) pour accéder au mode de comptage de pas
2. Placer le podomètre dans la poche.
3. Commencer à marcher
4. L'affichage ne changera pas pour les CINQ PREMIERS pas comptés. Cette précaution permet d'éviter les erreurs de comptage.

5. Le podomètre calculera le nombre de pas réels et ajoutera ensuite les cinq premiers pas à l'écran.
6. Appuyer sur le bouton Reset (S1) et le maintenir enfoncé pour remettre le compte à zéro.

MODE DE CALCUL DES CALORIES

1. Appuyer sur le bouton Mode (S4) jusqu'à ce que l'icône KCAL s'affiche à l'écran.
2. Appuyer sur le bouton Reset (S1) et le maintenir enfoncé pour remettre à zéro les données relatives à la consommation de calories.
3. La consommation de calories maximum affichée est de 699,999 kcal selon une résolution de 0,01.

MODE DISTANCE

1. Appuyer sur le bouton Mode (S4) jusqu'à ce que MIL ou KM s'affiche pour indiquer que le podomètre est au mode distance.
2. Appuyer sur le bouton Reset (S1) et le maintenir enfoncé pour remettre la distance parcourue à zéro.
3. La distance maximum affichée est de 699,999 miles ou kilomètres selon une résolution de 0.001.

MODE CHRONOMETRE

1. Appuyer sur le bouton Mode (S4) pour passer au mode chronomètre (00'00"00 s'affichera à l'écran).
2. Appuyer sur le bouton Reset (S1) pour remettre le chronomètre à zéro.
3. Appuyer de nouveau sur le bouton Start/Stop (S2) pour interrompre/arrêter le chronomètre, puis une fois de plus pour le relancer.

Remarques :

au mode chronomètre, celui-ci doit être arrêté pour être remis à zéro.

Le podomètre continuera de compter les pas, de mesurer la distance parcourue et de calculer le nombre de calories brûlées pendant que le chronomètre est en marche si l'opérateur est en train de marcher.

REPLACEMENT DE LA PILE

1. Sortir le compartiment à pile situé sur la gauche en le faisant coulisser.
2. Remplacer la pile usagée par une pile type bouton AG10 ou équivalent en observant le sens de la polarité (côté + orienté vers le bas lorsque le podomètre fait face à l'opérateur).
3. Refermer le couvercle du compartiment à pile.

REMARQUE : le retrait de la pile entraînera la réinitialisation de tous les réglages à leur valeur par défaut. La longueur de foulée, le poids et l'heure devront être à nouveau réglés.

COMMENT PORTER LE PODOMETRE

Le placer dans la poche à l'horizontale ou à la verticale. Ne jamais l'incliner, car cela pourrait entraîner des relevés erronés.

INCORRECT
POUR ASSURER
L'EXACTITUDE DES
RELEVES, NE PAS
L'INCLINER DANS
LA POCHE



CORRECT



CORRECT **CORRECT**

Entretien du podomètre

1. Eviter d'exposer le podomètre à des températures extrêmes
2. Le nettoyer à l'aide d'un linge doux sec ou un linge imbibé d'une solution d'eau et de produit nettoyant doux. Ne jamais utiliser d'agents volatiles tels que du benzène, des dissolvants ou des nettoyants en aérosol.
3. Ranger le podomètre dans un endroit sec entre deux utilisations.

REMARQUES

- Ne pas recharger des piles non rechargeables
- Retirer les piles rechargeables de leur compartiment avant de les recharger
- Recharger des piles rechargeables uniquement sous la surveillance d'un adulte

- Ne pas mélanger les piles alcalines, normales (carbone-zinc) et rechargeables (nickel-cadmium)
- Ne pas mélanger les piles neuves et usagées
- Retirer les piles vides
- Ne pas jeter les piles dans le feu car elles peuvent exploser ou fuir
- Ne pas jeter la montre moniteur dans le feu car les piles peuvent exploser ou fuir

PEDOMETRO THINQ

PRIMA DI UTILIZZARE IL PEDOMETRO, LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRESENTI ISTRUZIONI PER L'USO. CONSERVARE LE ISTRUZIONI IN UN LUOGO SICURO PER FUTURA CONSULTAZIONE.

Come mettere in funzione il nuovo pedometro:

1. Rimuovere il rivestimento in plastica dal display LCD.
2. Estrarre la linguetta protettiva dal vano batterie posizionato sul lato sinistro del pedometro.

FUNZIONI PRINCIPALI DEL PEDOMETRO

Modalità Contapassi (0 ~ 699999 passi)

Modalità Calorie (0 ~ 6999,99 calorie bruciate)

Modalità Distanza (0 ~ 699,999 miglia o km percorsi)

Modalità Ora (formato 12/24 ore)

Modalità Cronometro (fino a 59 min. 59 sec. 99/100 secondo)

Altre funzioni:

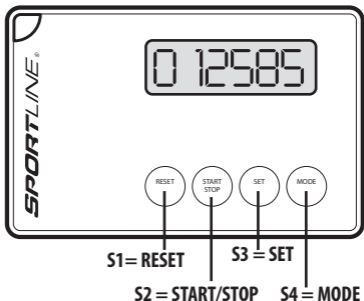
Visualizzazione ora in formato 12 o 24 h

Distanza percorsa con funzione di impostazione della lunghezza del passo

Calorie bruciate con funzione di impostazione del peso

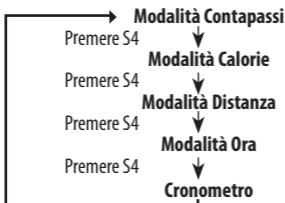
Cronometro con precisione 1/100

Possibilità di funzionamento in sistema imperiale britannico o metrico decimale (distanza, impostazione lunghezza del passo e impostazione peso)



FUNZIONAMENTO DEL PEDOMETRO

Premere il pulsante Mode (S4) per accedere alle modalità operative principali.

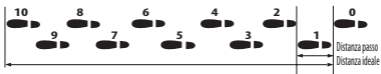


Come impostare il pedometro

1. Decidere se si desidera che la modalità Distanza del pedometro funzioni in miglia o km.
2. Premere il pulsante Mode per verificare se la modalità Distanza è impostata in miglia (MIL) o km (KM). Se è già impostata nel sistema metrico desiderato, passare al punto "Impostazione della lunghezza del passo".

- Se si vuole passare da MIL a KM o viceversa, premere il pulsante Mode per selezionare la modalità Distanza. Sul display apparirà MIL o KM. Tenere premuto il pulsante Reset (S1) finché il display non passa al sistema di funzionamento desiderato. Si osservi che tale operazione azzerà tutte le letture, riportando i valori configurati per la lunghezza del passo e il peso alle impostazioni di fabbrica.

Impostazione della lunghezza del passo (Intervallo 10"/30 cm ~ 80"/200 cm. Le impostazioni predefinite sono 30"/70 cm).



- Camminare per 10 passi.
- Misurare la distanza percorsa da tallone a tallone o da alluce ad alluce.
- Dividere per il numero di passi compiuti così da ottenere la lunghezza del proprio passo.
- Esempio: 360" (distanza misurata) : 10 (numero di passi effettuati) = 36" (lunghezza del passo).

Importante: Si ricordi che la lunghezza del passo cambia dalla camminata alla corsa. Se si prevede di utilizzare il pedometro per entrambe le attività, è necessario riprogrammare la lunghezza del passo quando si passa dall'una all'altra.

- Premere il pulsante Mode (S4) per selezionare la modalità Distanza in MIL o KM.

- 6) In modalità Distanza, premere il pulsante Set (S3). Il display visualizza la lunghezza del passo precedentemente impostata e inizia a lampeggiare. A questo punto si hanno cinque secondi di tempo per iniziare a modificare la lunghezza del passo. Se la lunghezza del passo non viene regolata entro 15 secondi, è necessario ripartire dal punto 3.
- 7) Per modificare la lunghezza del passo mentre il display lampeggia, premere il pulsante Reset (S1). Ogni singola pressione del pulsante Reset incrementa il valore inserito di 1" o 1 cm a seconda del sistema di funzionamento scelto. Tenendo premuto il pulsante Reset, i numeri incrementano continuamente. Rilasciare il pulsante quando il display visualizza la lunghezza del passo desiderata.
- 8) Una volta impostata correttamente la lunghezza del passo, attendere 15 secondi - il display lampeggia, resetta la memoria, quindi torna alla modalità Distanza.

NOTA: Il pedometro parte da 30"/70 cm. Per inserire valori inferiori, tenere premuto finché il pedometro non supera il limite massimo (80" or 200 cm). Continuare a tenere premuto fino a raggiungere il valore desiderato.

Impostazione del peso (Intervallo 50 Lb./20 KG ~ 300 Lb./150 KG. Le impostazioni predefinite sono 120 Lb./60 KG.)

Per una corretta misurazione delle calorie bruciate, è necessario inserire il proprio peso nella memoria del pedometro. A tale scopo:

1. Premere il pulsante Mode (S4) finché non appare KCAL.
2. Premendo il pulsante Set (S3), si vedrà "Lb" o "KG" lampeggiare sul display.
3. Premere il pulsante Reset (S1) per aumentare il valore in Lb or Kg con incrementi di 1 oppure tenere premuto per 2 secondi per incrementare rapidamente il valore fino a raggiungere il peso da impostare nel pedometro.
4. Premere il tasto Set (S3) per completare il settaggio del vostro peso.

IMPOSTAZIONE DELL'ORA

(L'OROLOGIO FUNZIONA SIA IN FORMATO 12 H CHE 24 H):

1. Premere il pulsante Mode (S4) finché il display non visualizza l'orologio.
2. Premere il pulsante Reset (S4) per commutare tra il formato a 12 e a 24 ore.
3. Tenere premuto il pulsante Set (S3) per attivare la schermata di impostazione dell'orologio. Le cifre "Ora" iniziano a lampeggiare.
4. Premere il pulsante Reset (S1) fino a raggiungere l'ora da impostare sull'orologio.
5. Premere il pulsante Set per terminare l'impostazione dell'ora. Le cifre "Minuti" iniziano a lampeggiare.
6. Premere il pulsante Reset (S1) fino a raggiungere i minuti da impostare sull'orologio.
7. A questo punto, premere nuovamente il pulsante Set (S3) per confermare e concludere l'impostazione dell'orologio.

MODALITÀ CONTAPASSI

1. Azionare il pulsante Mode (S4) per accedere alla modalità Contapassi
2. Posizionare il pedometro in tasca.

3. Iniziare a camminare
4. Il display non incrementa per i PRIMI CINQUE passi calcolati. Tale funzione ha lo scopo di impedire falsi conteggi.
5. Il pedometro determina il numero di passi effettivamente percorsi, quindi aggiunge i primi cinque passi sul display.
6. Tenere premuto il pulsante Reset (S1) per riazzere il conteggio dei passi.

MODALITÀ CALORIE

1. Premere il pulsante Mode (S4) finché il display non visualizza l'icona KCAL.
2. Tenere premuto il pulsante Reset (S1) per riazzere il valore delle calorie bruciate.
3. Il pedometro può visualizzare il dispendio calorico fino a 699,999 kcal con risoluzione 0,01.

MODALITÀ DISTANZA

1. Premere il pulsante Mode (S4) finché il display non visualizza MIL o KM per indicare che è selezionata la modalità Distanza.
2. Tenere premuto il pulsante Reset (S1) per riazzere la distanza percorsa.
3. Il pedometro può visualizzare fino a 699,999 miglia o km percorsi con risoluzione 0.001.

MODALITÀ CRONOMETRO

1. Azionare il pulsante Mode (S4) per accedere alla modalità Cronometro (il display visualizza 00'00"00).
2. Tenere premuto il pulsante Reset (S1) per riazzere il cronometro.
3. Premere nuovamente il pulsante Start/Stop (S2) per

mettere in pausa/arrestare il timer, poi premere di nuovo Start/Stop per farlo ripartire.

Note:

Il modalità Cronometro, è necessario arrestare il cronometro se si desidera riazzerare il timer.

Il pedometro continua a calcolare i passi, la distanza percorsa e le calorie bruciate se si utilizza la funzione Cronometro mentre si cammina.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

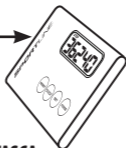
1. Aprire il vano batterie posizionato sul lato sinistro del pedometro.
2. Sostituire con una batteria a bottone AG10 o equivalente, prestando attenzione a inserirla con la polarità corretta (lato + verso il basso con la parte anteriore del pedometro rivolta verso di sé).
3. Chiudere il vano batterie.

NOTA: La rimozione della batteria azzerata tutti i valori inseriti, ripristinando le impostazioni di fabbrica. Una volta sostituita la batteria, occorre quindi reimpostare la lunghezza del passo, il peso e l'ora.

COME INDOSSARE IL PEDOMETRO

Il pedometro deve essere tenuto in tasca in posizione orizzontale o verticale. Non deve mai essere inclinato, in quanto le misurazioni dei dati risulterebbero errate.

ERRATO →
**PER OTTENERE
MISURAZIONI
PRECISE,
NON INCLINARE
ALL'INTERNO DELLA TASCA**



CORRETTO



CORRETTO CORRETTO

Cura del pedometro

1. Non esporre il pedometro a temperature estreme
2. Per pulire il pedometro, utilizzare un panno morbido asciutto o inumidito con una soluzione di acqua e detergente neutro delicato. Non utilizzare mai agenti volatili quali benzene, solventi, detersivi spray, ecc.
3. Nei periodi di inutilizzo, riporre il pedometro in un luogo asciutto.

NOTA:

- Non ricaricare le batterie non ricaricabili
- Rimuovere le batterie ricaricabili prima di effettuare la ricarica
- Le batterie ricaricabili devono essere ricaricate sotto la supervisione di un adulto

- Non mescolare batterie alcaline, standard (zinco-carbonio) o ricaricabili (nickel-cadmio)
- Non mescolare batterie vecchie e nuove
- Rimuovere sempre le batterie esauste
- Non bruciare le batterie esauste per evitare il rischio di perdite o esplosioni
- Non bruciare il prodotto da smaltire per evitare il rischio di perdite o esplosioni

THINQ PEDOMETER

Lesen Sie die Anleitungen gründlich durch bevor Sie das Pedometer benutzen! Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

Benutzung Ihres neuen Pedometers:

1. Entfernen Sie die Plastikfolie vom LCD-Display.
2. Ziehen Sie die Isolierlasche der Batterie aus dem Batteriefach heraus, das sich auf der linken Seite Ihres Pedometers befindet.

Hauptmerkmale des Pedometers:

Schrittzählmodus (0 - 699999 Schritte)

Kalorienmodus (0 - 6999.99 verbrannte Kalorien)

Entfernungsmodus (0 - 699.999 gemessene Meilen bzw. Km)

Uhrzeitmodus (12/24 Stunden-Format)

Stoppuhrmodus (bis 59 Min. 59 Sek. 99/100tel Sek.)

Weitere Merkmale:

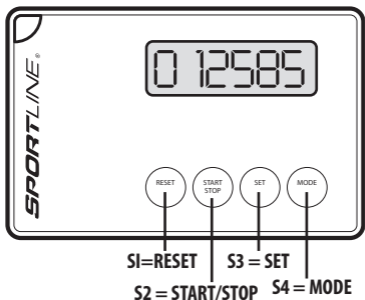
Uhrzeit wird im 12- oder 24-Stunden-Format angezeigt.

Zurückgelegte Entfernung mit individuell einstellbarer Schrittfunktion.

Verbrannte Kalorien mit individuell einstellbarer Gewichtsfunktion.

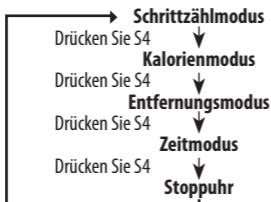
Stoppuhr mit Genauigkeit von 1/100.

Arbeitet entweder im britischen oder metrischen Maßsystem (Entfernung, Schritteingabe und Gewichtseingabe)



Bedienung des Pedometers

Wenn Sie die MODE-Taste (S4) drücken, gelangen Sie zu den primären Betriebsmodi.



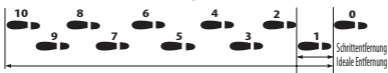
Einstellen des Pedometers:

1. Legen Sie zuerst fest, ob der Entfernungsmodus Ihres Pedometers in Meilen oder Kilometern messen soll.
2. Sie stellen den Entfernungsmodus durch Drücken der MODE-Taste auf Meilen (MIL) oder Kilometer (KM) ein. Ist das Pedometer bereits auf das gewünschte Maß-

system eingestellt, fahren Sie bitte mit dem Abschnitt „Eingabe der Schrittlänge“ fort.

3. Wenn Sie von MIL zu KM oder umgekehrt wechseln möchten, drücken Sie die MODE-Taste bis das gewünschte Entfernungsmaß (MIL oder KM) auf dem Display erscheint. Drücken Sie die RESET-Taste (S1) und halten Sie diese gedrückt bis das Display zu dem Maßsystem wechselt, das Sie anzeigen möchten. Beachten Sie bitte, dass die Durchführung dieses Schrittes all Ihre Messwerte auf Null und die Einstellungen von Schrittlänge und Gewicht auf die Werkseinstellung zurücksetzt.

Eingabe der Schrittlänge (Bereich 30 – 200 cm (10 – 80 Zoll)). Die Standardeinstellung ist 70 cm (30 Zoll).



- 1) Gehen Sie 10 Schritte.
- 2) Messen Sie die Entfernung, die Sie zurückgelegt haben, entweder Ferse-zu-Ferse oder Zehenspitze-zu-Zehenspitze.
- 3) Dividieren Sie diese Zahl durch die Schrittzahl und Sie erhalten Ihre Schrittlänge.
- 4) Beispiel: Die gemessene Entfernung beträgt 9 Meter, die Anzahl der Schritte ist 10. Daraus ergibt sich eine Schrittlänge von 90 Zentimetern.

Wichtig: Denken Sie daran, dass Sie beim Gehen eine andere Schrittlänge haben als beim Laufen. Wenn Sie dieses Pedometer für beide Laufgeschwindigkeiten verwenden möchten, müssen Sie Ihre Schrittlänge neu eingeben, wenn Sie von der einen zur anderen wechseln.

- 5) Drücken Sie die MODE-Taste (S4), sodass der Entfernungsmodus Meilen (MIL) oder Kilometer (KM) anzeigt.
- 6) Drücken Sie im Entfernungsmodus die SET-Taste (S3). Das Display zeigt die vorherige Schrittlängeneingabe in Zoll oder Zentimeter an und beginnt zu blinken. Sie haben nun 5 Sekunden Zeit, Änderungen an Ihrer Schrittlänge vorzunehmen. Wenn Sie im Laufe dieser 15 Sekunden Ihre Schrittlänge nicht anpassen, müssen Sie den Vorgang ab Schritt 3 wiederholen.
- 7) Sie können Ihre Schrittlänge ändern, indem Sie bei blinkendem Display auf die RESET-Taste (S1) drücken. Durch jedes Drücken der RESET-Taste erhöht sich die Eingabe der Schrittlänge um 1 Zoll bzw. 2 Zentimeter, je nach eingestelltem Modus. Wenn Sie die RESET-Taste gedrückt halten, nimmt die Längeneingabe kontinuierlich zu. Lassen Sie die Taste los, wenn die gewünschte Schrittlänge erreicht ist.
- 8) Warten Sie nach der Eingabe Ihrer Schrittlänge 15 Sekunden. Das Display blinkt und setzt den Speicher zurück, bevor es wieder zum Entfernungsmodus wechselt.

HINWEIS: Das Pedometer beginnt bei 30 Zoll/70 cm. Wenn Ihre Schrittlänge weniger beträgt, halten Sie die Taste so lange gedrückt, bis das Pedometer über den Maximalwert (80 Zoll/200 cm) hinaus geht. Halten Sie die Taste weiter gedrückt bis die gewünschte Schrittlänge erreicht ist.

Eingabe des Gewichts (Bereich 20 – 150 kg (50-300 Pfund)). Die Standardeinstellung ist 60 kg (120 Pfund.)

Sie müssen Ihr Gewicht in das Pedometer eingeben, um die von Ihnen verbrannten Kalorien richtig messen zu können:

1. Drücken Sie die MODE-Taste (S4) bis KCAL im Display erscheint.
2. Drücken Sie die SET-Taste (S3) und "Lb" (Pfund) oder "KG" (Kilogramm) blinkt im Display.
3. Durch Drücken der RESET-Taste (S1) erhöhen Sie die Werte bei Lb oder Kg um 1. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöhen Sie die Anzahl kontinuierlich bis Sie das Gewicht erreicht haben, das Sie in Ihr Pedometer eingeben müssen.
4. Nun die Taste (S3) drücken, um die Einstellung Ihres Gewichts fertig zu stellen.

EINSTELLEN DER UHR

(Die Uhr arbeitet sowohl im 12- als auch im 24-Stunden-Format.):

1. Drücken Sie die MODE-Taste (S4) bis die Uhr im Display erscheint.
2. Wenn Sie die RESET-Taste (S4) drücken, können Sie zwischen der Anzeige im 12- und 24-Stunden-Format wechseln.
3. Drücken Sie die SET-Taste (S3) und halten Sie diese gedrückt, um zum Uhreinstellungsmodus zu gelangen. Die ,Stunden'-Anzeige blinkt.
4. Drücken Sie die RESET-Taste (S1) bis Sie die gewünschte Stundenzahl erreicht haben.
5. Drücken Sie die SET-Taste (S3), um die Einstellung der Stunden zu speichern. Die ,Minuten'-Anzeige blinkt.
6. Drücken Sie die RESET-Taste (S1) bis Sie die gewünschte Minutenzahl erreicht haben.

7. Drücken Sie dann wieder die SET-Taste (S3), um die Einstellung zu bestätigen und die Einstellung der Uhrzeit abzuschließen.

SCHRITZÄHLMODUS

1. Drücken Sie die MODE-Taste (S4) um zum Schrittmodus zu wechseln.
2. Stecken Sie das Pedometer in die Tasche.
3. Gehen Sie.
4. Die Anzeige zählt die ersten fünf Schritte nicht mit. Dadurch soll eine falsche Zählung verhindert werden.
5. Das Pedometer ermittelt, welche Schritte Sie tatsächlich getan haben, und zählt dann die ersten fünf Schritte auf dem Display hinzu.
6. Drücken Sie die RESET-Taste (S1) und halten Sie diese gedrückt, um die Schrittzählung auf Null zurückzusetzen.

KALORIENMODUS

1. Drücken Sie die MODE-Taste (S4) bis KCAL im Display erscheint.
2. Drücken Sie die RESET-Taste (S1) und halten Sie diese gedrückt, um die verbrauchten Kalorien auf Null zurückzusetzen.
3. Der Kalorienverbrauch kann bis zu 699.999 kcal mit einer Auflösung von 0.01 anzeigen.

ENTFERNUNGSMODUS

1. Drücken Sie die MODE-Taste (S4) bis MIL oder KM auf dem Display erscheint und damit anzeigt, dass Sie sich im Entfernungsmodus befinden.
2. Drücken Sie die RESET-Taste (S1) und halten Sie diese

gedrückt, um die zurückgelegte Entfernung auf Null zurückzusetzen.

3. Die Entfernung kann bis zu 699.999 zurückgelegte Meilen oder Kilometer mit einer Auflösung von 0.001 anzeigen.

STOPPUHRMODUS

1. Drücken Sie die MODE-Taste (S4) um zum Stoppuhrmodus zu wechseln (00'00"00 erscheint auf dem Display).
2. Drücken Sie die RESET-Taste (S1) und halten Sie diese gedrückt, um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen.
3. Durch Drücken der START/STOP-Taste (S2) können Sie die Zeitnahme anhalten/beenden und durch erneutes Drücken wieder aufnehmen.

Hinweis:

Im Stoppuhrmodus muss die Stoppuhr angehalten werden, wenn Sie den Timer auf Null zurücksetzen möchten.

Ihr Pedometer setzt die Schrittzählung, Entfernungsmessung und Kalorienzählung fort, während Sie die Stoppuhrfunktion verwenden, allerdings nur, wenn Sie dabei auch gehen.

Batterieaustausch

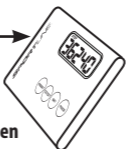
1. Schieben Sie das Batteriefach auf der linken Seite des Pedometers heraus.
2. Legen Sie eine neue AG10 oder entsprechende Knopfzellenbatterie ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität (+-Seite nach unten, wenn die Vorderseite des Pedometers zu Ihnen zeigt).
3. Schließen Sie das Batteriefach wieder.

HINWEIS: Das Austauschen der Batterie setzt alle Einstellungen auf den werkseitigen Standard zurück. Sie müssen nach dem Austausch der Batterie Ihre Schrittlänge, Ihr Gewicht und die Uhrzeit neu eingeben.

SO TRAGEN SIE IHR PEDOMETER

Das Pedometer sollte entweder horizontal oder vertikal in Ihrer Hosentasche getragen werden. Es sollte nie winkelig abstehen, da dies zu ungenauen Messwerten führen kann.

FALSCH →
Für größte
Genauigkeit
das Pedometer nicht
in der Tasche verkanten



RICHTIG



RICHTIG



RICHTIG

Pflege des Pedometers

1. Setzen Sie das Pedometer keinen extremen Temperaturen aus.
2. Reinigen Sie das Pedometer mit einem trockenen, weichen Tuch oder einem mit einer Lösung aus Wasser und einem neutralen Reinigungsmittel leicht angefeuchteten Tuch. Keine flüchtigen Reinigungsmittel wie Benzol, Verdünner oder Sprühreiniger usw. verwenden.
3. Lagern Sie Ihr Pedometer bei Nichtgebrauch an einem trockenen Ort.

HINWEIS

- Nicht wiederaufladbare Batterien können nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) müssen vor dem Aufladen entfernt werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) dürfen nur unter Aufsicht von Erwachsenen aufgeladen werden.
- Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) oder aufladbare (Nickel-Kadmium-) Batterien!
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien!
- Leere Batterien entfernen.
- Batterien nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.
- Produkt nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.

www.sportline.com
Sportline® and Walking Advantage by Sportline™
are trademarks of SPORTLINE, a division of
E& B Exercise, LLC, Yonkers, NY 10701.
All Rights Reserved. ©2007

WV4144IS03WVI